

УДК 378:796

**Магера Т.Г.**, преподаватель кафедры  
физического воспитания Гуманитарного института  
Киевского университета имени Бориса Гринченко;  
**Пионтковский Д.В.**, преподаватель кафедры физического воспитания  
Межрегиональной академии управления персоналом;  
**Лахтадыр Е.В.**, преподаватель кафедры  
физического воспитания Гуманитарного института  
Киевского университета имени Бориса Гринченко

## **ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ В УПРАВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ И ЗДОРОВЬЕМ СТУДЕНТОВ**

*В статье рассматриваются вопросы эффективности применения комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций физического состояния студентов с нарушением деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и комбинированным поражением здоровья.*

**Ключевые слова:** физическое состояние, функциональное состояние, коррекция, оздоровление.

**Актуальность исследования.** Понятие «физическое состояние» включает в себя: физическое развитие, функциональное состояние, физическую подготовленность. На сегодняшний день число молодежи, поступающей в вузы и имеющей серьезные заболевания, значительно возросло, резко изменилась структура заболеваемости: на первое место вышли заболевания органов дыхания (бронхиты, туберкулез, бронхиальная астма и др.); на второе — болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани, в основе которых лежат биологические и социальные корни гипокинезии и гиподинамии; на третье — болезни системы кровообращения. Несмотря на наличие огромного количества медицинских и оздоровительных программ, которые существуют, эффективность их явно недостаточна.

Реальный объем двигательной активности молодежи не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В последние годы системная организация функций человеческого организма становится общепризнанной и, поскольку организующим фактором таких квазисистем является нервная система, механизм работы которой — управляющая функционально-рефлекторная деятельность, открываются новые возможности по коррекции физического состояния и здоровья человека.

**Анализ научных исследований.** Как отмечают в своих работах Н.А. Бернштейн, П.К. Анохин, проблема управления физическим состоянием человека является многоплановой и многоаспектной и ее решение представляет собой сложный комплекс мероприятий методологического, теоретического, методического и практического характера. Известные ученые Р.А. Лурия, К.В. Судаков рассматривают данную проблему, прежде всего, как медико-биологическую.

По мнению Э.Г. Булич, И.В. Муравова, принципиальная основа для использования средств физической культуры и спорта в управлении физическим состоянием и здоровьем человека не сводится только к формированию тренировочных эффектов — важнейшего результата систематических занятий физическими упражнениями. Наряду с этим важно учитывать целый ряд оздоровительных эффектов, реализующихся благодаря другим механизмам жизнедеятельности человека и, в первую очередь, регуляторно-трофическому эффекту, который позволяет за счет физических упражнений различной динамической структуры обеспечивать качественно отличные влияния на функциональное состояние организма и его отдельных систем.

**Цель исследования** — установить общие биолого-педагогические закономерности управления физическим состоянием человека в соответствии с условиями и характером его жизнедеятельности.

Исходя из цели исследования, мы определили следующие **задачи**: определить инновационные направления применения комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций физического состояния людей с нарушением деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и комбинированным поражением здоровья.

**Результаты исследования.** Установлено, что занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, проводимые с интенсивностью и объемом нагрузки, соответствующей индивидуальным показателям занимающихся и, прежде всего, их аэробным возможностям, способствуют повышению разносторонней физической подготовленности, снижению утомляемости и улучшению работоспособности студентов разного возраста.

При планировании и проведении комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций важно учитывать относительную ограниченность адаптационных ресурсов организма человека, что требует преимущественного сосредоточения этого ресурса на наиболее значимых функциональных системах. Именно поэтому эффективность управления физическим состоянием человека во многом обусловлена комплексным применением функционально-рефлекторных корректирующих воздействий системно-избирательного характера в сочетании со средствами оздоровительной и лечебной физической культуры.

Наиболее значимым составным элементом в структуре оздоровительных коррекций физического состояния человека являются специально-направленные физические упражнения, выполняемые с интенсивностью и объемом загрузки, соответствующей индивидуальным показателям занимающихся, и, прежде всего, их аэробным возможностям. Нормирование физической нагрузки по уровню аэробной выносливости позволяет регулировать и контролировать процесс совершенствования физического состояния человека в соответствии с характером и условиями его жизнедеятельности. При этом наиболее важное значение имеет регуляторно-трофический эффект, позволяющий за счет физических упражнений различной динамической структуры обеспечивать качественно отличные, нередко неоднозначные влияния на функциональное состояние организма и его отдельных систем.

Технология нормирования и оценки физической нагрузки в комплексных физкультурно-оздоровительных коррекциях физического состояния человека включает следующие последовательно выполняемые элементы: тестирование для определения индивидуальных показателей организма; установление вида и режима двигательной физической нагрузки; расчет интенсивности выполняемых физических упражнений; расчет энерготрат при оздоровительных коррекциях физического состояния организма; прогноз запланированных результатов.

Среди внешних и внутренних факторов, оказывающих негативное влияние на физическое состояние и здоровье человека, особое место занимают факторы, вызывающие появление и формирование гиподинамического синдрома и различных изменений в функциях организма.

Результаты проведенного исследования позволили выявить ряд общих биолого-педагогических закономерностей, лежащих в основе управления физическим состоянием человека. Эффективность управления физическим состоянием человека преимущественно зависит от решения двух органически взаимосвязанных задач: первая — постановка объективной цели, т.е. определение оптимального уровня характеристик физического состояния организма, который необходимо достигнуть в процессе оздоровительных воздействий; вторая — способ реализации цели.

С системных позиций оценки жизнедеятельности человеческого организма и главенствующей роли центральной нервной системы в организации этой деятельности, учет установленных биолого-педагогических закономерностей, основанных на принципах активизации защитных реакций организма, повышает возможности совершенствования физического состояния человека и укрепления его здоровья.

Основные направления и условия использования оздоровительных коррекций физического состояния людей с различной патологией включают:

— при коррекции дыхательной системы: курс упражнений йоги; курс дыхательных упражнений. Целенаправленное применение перечисленных средств позволило повысить эффективность управления физическим состоянием испытуемых экспериментальной группы на 65—70%;

— при патологии сердечно-сосудистой системы: курс дозированных физических нагрузок; курс специальных физических упражнений йоги. Комплексное и целенаправленное применение перечисленных средств позволило повысить оздоровительную эффективность коррекции физического состояния испытуемых на 83—91 %;

— при нарушениях деятельности опорно-двигательного аппарата: курс специальных физических упражнений; курс дозированных двигательных нагрузок. Использование перечисленных средств повысило эффективность восстановления испытуемых до состояния нормы на 88—92 %;

— при нарушении работы сосудов вертебробазилярной области: курс функционально-рефлекторных корригирующих воздействий системно-избирательного характера в сочетании с психологическим воздействием; курс дыхательных упражнений; специальный курс дозированных физических нагрузок; курс упражнений йоги; курс растительной диеты и рисотерапии. Целенаправленное применение указанных средств повысило эффективность оздоровительных коррекций физического состояния испытуемых на 80—95 %.

**Выводы.** При разработке различных комплексов физических упражнений в оздоровительных целях необходимо преследовать две задачи: первая — упражнения должны отличаться простотой, доступностью, свободной повторяемостью, индивидуализацией и решать задачу неспецифической активации биологических механизмов самозащиты и регулирования биологических процессов на биохимическом и физиологическом этапах функционирования организма; вторая — когда с помощью упражнений решается задача повышения активности центральной нервной системы и обеспечивается коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, восстановления и усиления дееспособности мышечных групп, обуславливающих двигательные поведенческие акты.

### *ИСТОЧНИКИ*

1. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. — М.: Директ-Медиа, 2008. — 791 с.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. — М., 1975. — С. 17—62.
3. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. — К.: Олимп. литература, 2003. — С. 43—46.
4. Судаков К.В. Общая теория функциональных систем. — М, Медицина, 1984. — 224 с.

*У статті розглядаються питання ефективності застосування комплексних фізкультурно-оздоровчих корекцій фізичного стану студентів з порушенням діяльності серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату і комбінованою поразкою здоров'я.*

**Ключові слова:** фізичний стан, функціональний стан, корекція, оздоровлення.

*This article covers application effectiveness of comprehensive sports and health improving physical state corrections of students with cardiovascular, respiratory, locomotive system malfunctions and combined health affection.*

**Key words:** physical condition, functional condition, correction, health improvement.

УДК 796 Спорт. Ігри. Фізичні вправи

**Майєр В.І.**, вчитель фізичної культури  
навчально-виховного комплексу № 240 «Соціум» м. Києва,  
відмінник освіти України

## **СУЧАСНІ МЕТОДИКИ ПІДВИЩЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ПРИ СКОЛІОЗАХ ТА КОРОТКОЗОРОСТІ (МІОПІЇ) УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

*Перша частина статті висвітлює методику проведення профілактичних заходів, діагностування і шляхи подолання захворювання хребта при діагнозі «сколіоз». У другій частині зазначені інноваційні шляхи виходу з патологічних станів щодо зниження гостроти зору при діагнозі «міопія» (короткозорість) та методика проведення занять з учнями спеціальної медичної групи.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, сучасна школа, оздоровча спрямованість, профілактика захворювань, навчально-оздоровча програма, вади постави, сколіотична хвороба, сколіоз, порушення гостроти зору, міопія, діагностування, симптоматика, реабілітаційні процеси, методика занять, спеціальна медична група.

Домінуючим напрямком у розвитку шкільного фізичного виховання є оздоровча спрямованість. Тому необхідність проведення профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку учнів вказується в Національній Доктрині розвитку фізичної культури, затвердженій Указом Президента України № 1148/2004 від 28 вересня 2004 року.